СЕМЬ ПОВАРЯТ

БЛЮДА ФАРШИРОВАННЫЕ



АРКАИМ

БЛЮДА ФАРШИРОВАННЫЕ

СОДЕРЖАНИЕ

Коктейль-закуски 4
Фаршированные персики 5
Закуска из авокадо 6
Фаршированные лимоны 7
Лосось с начинкой 8
Кальмар фаршированный 9
Закуска из фаршированной курицы 10
Яйца, фаршированные печенью 11
Фаршированные баклажаны 12
Кабачки, фаршированные творогом 13
Помидоры по-домашнему 14
Репа, фаршированная грибами 15
Картофель фаршированный 16
Фаршированная тыква 17
Фаршированный перец 18
Фаршированные шампиньоны 19
Каннеллони фаршированные 20
Филе судака фаршированное 21
Зразы рыбные 22
Фаршированная говядина 23
Филе фаршированное 24
Курица фаршированная 25
Окорочка куриные фаршированные 26
Фаршированное филе курицы 27
Биточки, фаршированные грибами 28
Омлет со спаржей и креветками 29
Чернослив «Жемчужина» 30
Яблоки с орехами 31





закуски

- 150 килокалорий
- 155–250 килокалорий
- 255–300 килокалорий

основные блюда

- 350 килокалорий
- 355–450 килокалорий
- 455–550 килокалорий

десерты

- 125 килокалорий
- 130–180 килокалорий
- 185–250 килокалорий

на 2 порции

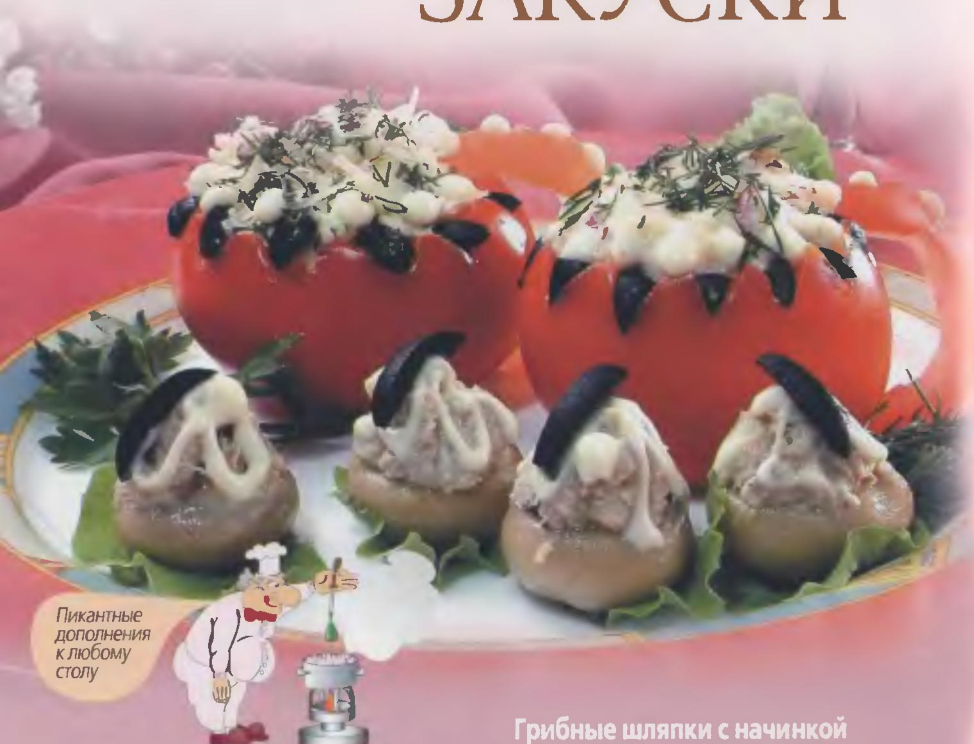
- помидоры 2 шт.
- творог 50 г
  или сыр тертый 30 г
- сметана 25 г
- редис или корень сельдерея мелко рубленные 1 ст. ложка
- паприка молотая 1 щепотка

Коктейль-помидоры

Срежьте верхушки помидоров, чтобы получились крышечки. Удалите семена и мякоть. Наполните помидоры творогом или сыром, смешанным со сметаной, редисом или сельдереем и паприкой.

• Время приготовления 30 минут •

КОКТЕЙЛЬ-ЗАКУСКИ



Грибные шляпки с начинкой

на 3 порции

- грибы консервированные средней величины 6 шт.
- филе анчоусов 30 г
- сырок плавленый 1 шт.
- чеснок 1 зубчик

Разомните филе анчоусов и смешайте с сыром и толченым чесноком до образования однородной массы. Очистите грибы и удалите ножки. Наполните шляпки сырной смесью. До подачи выдержите в прохладном месте.

• Время приготовления 35 минут •



ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРСИКИ

на 4 порции

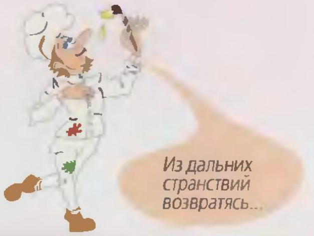
- персики консервированные 400 г
- филе курицы отварное 140 г
- сыр тертый 100 г
- лук репчатый красный 1 головка
- майонез 3 ст. ложки
- листья зеленого салата
- зелень петрушки
- соль, перец красный молотый

Смешайте сыр, измельченное филе, рубленый лук, майонез. Посолите и поперчите.

Половинки персиков нафаршируйте смесью и выложите на листья салата.

При подаче оформите зеленью.

• Время приготовления 30 минут •



ЗАКУСКА ИЗ АВОКАДО

на 4 порции

- авокадо 2 шт.
- перец сладкий зеленый и красный по 1 шт.
- ветчина рубленая 180 г
- майонез ½ стакана
- кетчуп 1 ч. ложка
- оливки, фаршированные перцем 40 г
- соль, перец красный молотый



■ Сладкий перец очистите от плодоножек, семян и промойте. Оставьте часть перца для оформления. Остальной перец мелко нарежьте.

■ Разрежьте плод авокадо вдоль на половинки и удалите мякоть.

■ Приготовьте пюре из мякоти авокадо и смешайте с ветчиной, кетчупом, майонезом и сладким перцем. Посолите и поперчите. Нафаршируйте половинки авокадо приготовленной смесью.

■ Оформите сладким перцем и оливками.

• Время приготовления 40 минут •

ФАРШИРОВАННЫЕ ЛИМОНЫ

на 4 порции

- лимоны 4 шт.
- сардины в масле 6 шт.
- маслины 8 шт.
- горчица неострая 1 ч. ложка
- майонез 2 ст. ложки

для оформления:

- маслины без косточек 4 шт.
- зелень

■ Лимоны ошпарьте. Срежьте верхушки, чтобы сделать маленькие крышечки. Вырежьте мякоть небольшим острым ножом. Отрежьте донышко каждого лимона для устойчивости.

■ Сардины разомните с небольшим количеством масла. Маслины мелко порубите. Смешайте сардины, маслины, горчицу, майонез и немного лимонной мякоти. Посолите и поперчите по вкусу.

■ Наполните подготовленные лимоны смесью и оформите маслинами и зеленью.

• Время приготовления 35 минут •



на 6 порций

- филе лосося 400 г
- желатин 2 ч. ложки
- вода 150 г
- зелень петрушки

для начинки:

- мясо крабовое 150 г
- перец сладкий 1 шт.
- зелень петрушки 30 г
- желатин 1 ч. ложки
- вода 150 г
- соль, перец черный молотый





ЛОСОСЬ С НАЧИНКОЙ

Желатин замочите в холодной кипяченой воде до набухания, затем распустите на водяной бане.

Филе лосося варите в подсоленной воде 15 минут. Охладите. Пропустите через мясорубку, влейте желатин, поперчите и взбейте.

Рыбную массу сформуйте в виде колбаски, поместив в середину трубку из пергамента или фольги, охлаждайте 2 часа.

Крабовое мясо, перец мелко нарежьте, добавьте распущенный желатин, подготовленный, как для рыбной массы. Добавьте рубленую зелень, перемешайте.

Осторожно выньте трубку из рыбной массы, образовавшееся отверстие заполните начинкой. Охлаждайте еще 1 час.

При подаче нарежьте рулет на ломтики, оформите зеленью.

• Время приготовления 40 минут плюс охлаждение •

КАЛЬМАР ФАРШИРОВАННЫЙ

на 2 порции

- кальмары 2 шт.
- палочки крабовые 100 г
- майонез 40 г
- желатин 3 г
- лимон 1 шт.
- зелень
- соль

Кальмаров промойте, очистите, опустите в кипящую подсоленную воду и варите 2 минуты. Охладите в отваре.

Желатин замочите в холодной кипяченой воде до набухания, лишнюю воду сцедите и соедините с 60 г теплого отвара от кальмаров, доведите до кипения, процедите и охладите. Охлажденное, но не застывшее желе взбейте с майонезом.

Тушки кальмаров нафаршируйте крабовыми палочками и залейте майонезом с желе. Уложите вертикально в форму и охладите до застудневания соуса.

При подаче нарежьте поперек ломтиками, оформите лимоном и зеленью.



• Время приготовления 2 часа •



ЗАКУСКА ИЗ ФАРШИРОВАННОЙ КУРИЦЫ

на 8 порций

- курица 1 шт.
- мякоть баранины 200 г
- рис вареный 200 г
- яйцо 1 шт.
- изюм 20 г
- лук репчатый 1 головка
- молоко 100 г
- масло сливочное 40 г
- соль, перец и корица молотые

■ У тушки курицы надрежьте кожу вдоль спины, снимите ее, отделите филе и вместе с мякотью баранины пропустите через мясорубку.

■ Лук порубите и спассеруйте на масле.

■ Для льезона взбитое яйцо смешайте с молоком.

■ Мясо, рис, изюм, лук и льезон смешайте и заправьте перцем и корицей. Этим фаршем наполните кожу и зашейте разрез. Тушку заверните в салфетку, перевяжите шпагатом, залейте бульоном и варите до готовности.

■ После варки курицу охладите в этом же бульоне, затем снимите салфетку и удалите нитки. При подаче курицу нарежьте по 2–3 куска на порцию, уложите на блюдо и гарнируйте овощами.



• Время приготовления 1 час 40 минут •



ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕЧЕНЬЮ

на 4 порции

- яйца 3 шт.
- печень 100 г
- морковь ½ шт.
- лук репчатый ½ головки
- масло топленое 50 г
- масло сливочное 60 г

■ Сварите яйца вкрутую, очистите, разрежьте пополам, выньте желтки.

■ Печень обжарьте вместе с нарезанными луком и морковью на топленом масле. Охладите, пропустите через мясорубку, добавьте желтки и взбейте со сливочным маслом.

■ Нафаршируйте яичные белки приготовленной массой, оформите зеленью.

• Время приготовления 40 минут •

ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

на 4 порции

- баклажаны 2 шт.
- масло растительное 2 ст. ложки
- лук репчатый мелко рубленный 1 головка
- творог 200 г
- томатное пюре и кетчуп по 1 ст. ложке
- чеснок толченый 2 зубчика
- травы пряные сушеные 1½ ч. ложки
- сыр тертый 50 г
- соль, перец молотый

■ Разрежьте баклажаны пополам. Удалите мякоть, оставив примерно 0,5 см мякоти в оболочке баклажанов. Смажьте жаропрочное блюдо небольшим количеством масла. Уложите половинки баклажанов.

■ Нарежьте вынутую мякоть кубиками. Обжарьте на масле лук, кубики баклажанов и чеснок. Добавьте томатное пюре, травы и прогрейте под крышкой несколько минут. Охладите и добавьте протертый творог, часть сыра, посолите, поперчите. Выложите смесь в половинки баклажанов и посыпьте тертым сыром.

■ Разогрейте духовку до 220 °С. Поставьте блюдо в духовку и запекайте 20 минут. Выложите баклажаны на блюдо, подлейте кетчуп.



• Время приготовления 40 минут •

КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ



на 6 порций

- кабачки 3 шт.
- творог 200 г
- яйца 2 шт.
- масло сливочное 20 г
- сало топленое 20 г
- сметана 80 г
- листья салата
- зелень укропа
- соль

■ Кабачки нарежьте поперек и, удалив семена, ошпарьте.

■ Для фарша разотрите творог с яйцами и сливочным маслом, добавьте немного рубленого укропа и соль.

■ Кабачки заполните фаршем, уложите в неглубокую посуду, смазанную салом, и запекайте в духовке до образования румяной корочки.

■ Подайте со сметаной. Оформите зеленью укропа и листьями салата.

• Время приготовления 50 минут •

на 6 порций

- помидоры 1 кг
- лук репчатый 2 головки
- масло растительное ½ стакана
- чеснок 4 зубчика
- грибы 300 г
- сухари молотые 3 ст. ложки
- зелень петрушки и укропа
- листья зеленого салата
- соль, перец черный молотый



ПОМИДОРЫ ПО-ДОМАШНЕМУ

■ Помидоры разрежьте поперек и удалите из них часть мякоти.

■ Лук мелко порубите, грибы нарежьте ломтиками, поджарьте на масле. Добавьте мякоть помидоров, посолите, поперчите. Смесь тушите до готовности. За несколько минут до окончания тушения добавьте растертый с солью чеснок.

■ Уложите помидоры на смазанный маслом противень, наполните их приготовленной начинкой, посыпьте сухарями, полейте маслом и запеките в духовке.

■ Подайте на листьях салата, оформив зеленью.

• Время приготовления 45 минут •

РЕПА, ФАРШИРОВАННАЯ ГРИБАМИ

на 10 порций

- репа 10 шт.
- грибы 300 г
- масло сливочное 3 ст. ложки
- масло растительное 2 ст. ложки
- лук репчатый 2 головки
- бульон 1 стакан
- сметана 1 стакан
- зелень петрушки
- соль

■ Репу испеките, срежьте кожицу, вынув мякоть из сердцевины, мелко порубите ее.

■ Лук нарежьте кубиками и обжарьте на масле без изменения цвета.

■ Грибы промойте, порубите, обжарьте на растительном масле, смешайте с рубленой мякотью репы и луком, посолите.

■ Полученной массой нафаршируйте репу, уложите ее в сотейник, залейте сливочным маслом, бульоном и тушите в духовке 30 минут. Залейте сметаной и запеките.

■ При подаче оформите зеленью.

• Время приготовления 35 минут •







Если сушеные грибы подержать несколько часов в молоке, они станут очень похожи на свежие

на 6 порций

- картофель 2 кг
- грибы сушеные 240 г или свежие 900 г
- масло сливочное или растительное 50 г
- лук репчатый 60 г
- мука пшеничная 10 г



КАРТОФЕЛЬ ФАРШИРОВАННЫЙ

■ Испеките картофель в «мундире» и, немного охладив, очистите.

■ Сушеные грибы переберите, промойте и замочите в холодной воде на 3–4 часа; еще раз промойте и соедините с процеженной водой, в которой они замачивались; сварите без соли. Готовые грибы выньте из бульона и мелко нарежьте.

■ Свежие грибы промойте и нарежьте.

■ Муку подсушите, охладите и разведите частью грибного бульона, проварите 5 минут.

■ Лук мелко порубите, пассеруйте на масле 5–7 минут, добавьте грибы и пассеруйте все вместе. Заправьте солью, перцем и влейте грибной соус, хорошо перемешайте.

■ У картофеля вырежьте середину и заполните углубление фаршем. Уложите картофель на смазанный маслом противень, посыпьте тертым сыром или сухарями и запеките в духовке при 220 °С.

■ При подаче посыпьте зеленью.

• Время приготовления 1 час •

ФАРШИРОВАННАЯ ТЫКВА

на 4 порции

- тыква 400 г
- филе куриное 100 г
- креветки очищенные 50 г
- ветчина 20 г
- морковь 10 г
- грибы 20 г
- кукурузный крахмал 1 ст. ложка
- приправа вегетта ½ ч. ложки
- масло растительное 4 ст. ложки
- зелень
- соль, перец черный молотый

■ Тыкву очистите от семян, нарежьте широкими пластинами и гофрированной выемкой вырежьте треугольники, маленькой выемкой вырежьте у треугольников середину.

■ Куриное филе, креветок, грибы, ветчину и морковь мелко нарежьте, перемешайте и жарьте в разогретом до 160 °С масле (3 столовые ложки) 3–5 минут. Добавьте соль, перец, приправу, 3 столовые ложки воды и тушите еще 2 минуты.

■ Наполните готовым фаршем тыквенные треугольники, уложите на смазанный оставшимся маслом глубокий противень и поставьте в разогретую до 180 °С духовку. Запекайте 10–12 минут.

■ Запеченную тыкву залейте соусом, приготовленным из разведенного водой крахмала. Тушите до готовности.

■ При подаче оформите зеленью.

• Время приготовления 1 час •



Рецепт от Золушки: «Если тыква не превратилась в карету...»

на 4 порции

- перец сладкий красный или зеленый 2 шт.
- масло сливочное 2 ч. ложки

для наполнителя:

- фарш говяжий 400 г
- лук репчатый 1 головка
- чеснок 1 зубчик
- базилик сушеный молотый ½ ч. ложки
- помидоры консервированные 400 г
- сыр твердый 100 г
- мука 1 ст. ложка
- масло топленое 2 ст. ложки
- сметана 200 г

■ Разрежьте перцы вдоль пополам. Удалите семена. Положите половинки перцев на смазанное маслом блюдо.

■ Для наполнителя смешайте говядину, чеснок, тонко нарезанный лук, соль, перец, базилик. Добавьте нарезанные кубиками сыр и помидоры, муку. Хорошо перемешайте.

■ Положите наполнитель в половинки перцев. Придавите ложкой. Смажьте сверху небольшим количеством топленого масла. Запекайте 15–20 минут.

■ Сок от помидоров смешайте со сметаной и уварите до загустения.

■ Подайте на блюде, подлейте приготовленный соус.

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ



ФАРШИРОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ





на 4 порции

- шампиньоны 20 шт.
- лук репчатый 1 головка
- яйцо 1 шт.
- сыр твердый тертый 2 ст. ложки
- сухари панировочные 2 ст. ложки
- масло сливочное 1–2 ст. ложки
- масло растительное 20 г
- зелень петрушки
- листья зеленого салата
- соль

■ Шампиньоны очистите и промойте.

■ Ножки шампиньонов аккуратно отделите от шляпок, мелко порубите, соедините с пассерованным на растительном масле луком, добавьте рубленую зелень петрушки, соль, яйцо, перемешайте.

■ Полученной массой наполните шляпки грибов, посыпьте сыром, сухарями, сверху положите по кусочку сливочного масла.

■ Грибы уложите на противень и запекайте до образования румяной корочки.

■ Подайте на блюде, выложенном листьями салата, посыпьте рубленой зеленью.

на 6 порций

- каннеллони 250 г
- помидоры 500 г
- масло растительное 3 ст. ложки
- сыр твердый 250 г
- масло сливочное 30 г

для фарша:

- говядина 100 г
- свинина 100 г
- лук репчатый 1 головка
- соль, перец черный молотый



КАННЕЛЛОНИ ФАРШИРОВАННЫЕ

■ Приготовьте фарш из мяса, измельчив его вместе с луком, посолите, поперчите. Добавьте немного воды, чтобы масса получилась пластичной.

■ Помидоры ошпарьте и, сняв кожицу, нарежьте кружочками.

■ Нафаршируйте каннеллони мясным фаршем, уложите в смазанную маслом жаровню, перекладывая тонкими пластинками сыра. Сверху положите кружочки помидоров, посыпьте тертым сыром, сбрызните сливочным маслом, закройте крышкой и тушите в духовке 30–40 минут. Отдельно подайте кетчуп.

• Время приготовления 1 час 40 минут •

ФИЛЕ СУДАКА ФАРШИРОВАННОЕ

на 8 порций

- филе судака с кожей 800 г
- батон пшеничный черствый ½ шт.
- яйца 2 шт.
- лук репчатый 1 головка
- молоко ½ стакана
- сметана 2 ст. ложки
- соль, перец черный молотый

■ По всей длине филе срежьте слой мякоти толщиной 1,5–2 см.

■ Мякоть дважды пропустите через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом и репчатым луком.

■ Посолите, поперчите, добавьте яйца, взбейте.

■ На смазанный маслом противень уложите один слой филе рыбы (кожей вниз), поверх него разместите фарш и накройте вторым слоем филе, придав форму рыбы.

■ Смажьте изделие сметаной и запекайте в духовке 30 минут.

■ Подайте с маринованными овощами.

• Время приготовления 50 минут •



ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ

на 8 порций

- филе рыбы без кожи и костей 700 г
- хлеб пшеничный черствый 190 г
- вода или молоко 250 г
- палочки крабовые 16 шт.
- масло сливочное 40 г
- масло растительное 50 г
- яйцо 1 шт.
- сухари панировочные
- зелень базилика рубленая





■ Хлеб замочите в воде или молоке. Рыбное филе нарежьте кусочками, смешайте с набухшим хлебом и пропустите через мясорубку. Массу разведите оставшейся от замачивания хлеба водой, посолите, поперчите и хорошо взбейте.

■ Разделайте массу на 16 лепешек, посыпьте зеленью и положите на середину каждой лепешки крабовую палочку. Придайте зразам удлиненную форму, смочите во взбитом яйце, запанируйте в сухарях и жарьте на раскаленной со сливочным маслом сковороде до готовности.

■ При подаче зразы полейте растительным маслом, гарнируйте вареным рисом с овощами. Оформите зеленью.

• Время приготовления 1 час 10 минут •

ФАРШИРОВАННАЯ ГОВЯДИНА

на 4 порции

- мякоть говядины 1,5 кг
- масло сливочное 2 ст. ложки
- соль 1 ч. ложка
- перец черный молотый

для начинки:

- сыр твердый 50 г
- яйца 2 шт.
- молоко 2 ст. ложки
- соль
- масло сливочное 1 ст. ложка
- перец сладкий красный и зеленый по 1 шт.

■ Надрежьте мясо сбоку и разверните в виде книжки. Отбейте. Посолите, поперчите.

■ Для начинки смешайте яйца с молоком и солью, поджарьте омлет на 1 столовой ложке масла в виде тонкого блинчика. Уложите омлет на мясо, положите сверху широкие ломтики красного перца, затем ломтики сыра, закройте их ломтиками зеленого перца. Соедините края вырезки, скрепите шпажками.

■ Растопите 2 столовые ложки масла в сковороде. Обжарьте говядину на сильном огне, затем прогрейте в духовке при 170 °С 45 минут. Подавайте, нарезав ломтиками.



• Время приготовления 1 час 30 минут •

ФИЛЕ ФАРШИРОВАННОЕ

на 4 порции

- мякоть говядины (вырезка) 600 г
- печень говяжья 160 г
- сыр 120 г
- масло топленое 4 ст. ложки
- соль, перец черный молотый

■ Мякоть говядины зачистите от пленки, разрежьте на 4 ломтика, отбейте, посолите, поперчите и обжарьте так, чтобы мясо оставалось внутри розовым. Отдельно обжарьте печень, нарезанную на 4 тонких ломтика.

■ На обжаренные куски мяса положите по ломтику печени, посыпьте сыром, соедините края мяса и сколите деревянной шпажкой. Запекайте в духовке 10 минут.

■ Подавайте с жареными или маринованными овощами.





• Время приготовления 1 час 10 минут •

на 8 порций

- курица 1,4 кг
- бульон 300 г
- хлеб пшеничный 100 г
- молоко или сливки 200 г
- масло сливочное 100 г
- яйцо 1 шт.
- чернослив без косточек 100 г
- фисташки 50 г
- мускатный орех тертый
- соль, перец черный молотый



КУРИЦА ФАРШИРОВАННАЯ

■ Надрежьте кожу на тушке курицы со стороны спинки, снимите кожу. С костей снимите мякоть, пропустите ее через мясорубку, соедините с замоченным в молоке хлебным мякишем и вновь пропустите через мясорубку; затем вымешайте с размягченным маслом, яйцом, молоком, специями и солью, добавьте фисташки.

■ Массу выложите на кожу, разровняйте и сверните рулетом. Заверните рулет в пергамент, перевяжите. Варите в небольшом количестве бульона под крышкой на слабом огне 1–1,5 часа.

■ Готовый рулет выньте из бульона, полейте маслом и подрумяньте в духовке.

■ Подавайте с распаренным черносливом, оформите веточками зелени.

• Время приготовления 1 час 20 минут •

ОКОРОЧКА КУРИНЫЕ ФАРШИРОВАННЫЕ





на 2 порции

- окорочка куриные 2 шт.
- печень куриная 60 г
- хлеб пшеничный 60 г
- молоко 40 г
- лук репчатый 1 головка
- масло сливочное 100 г
- сметана 2 ст. ложки
- мускатный орех тертый
- соль, перец черный молотый

■ С куриной ножки снимите кожу, не отрывая от нижнего конца косточки. Косточку перерубите, мякоть пропустите через мясорубку.

■ Хлеб, замоченный в молоке, дважды пропустите через мясорубку.

■ Лук нашинкуйте соломкой и обжарьте на масле, добавьте предварительно ошпаренную куриную печень, жарьте еще 5 минут, затем печень охладите и нарежьте мелкими кубиками.

■ Подготовленные продукты соедините и заправьте специями. Кожу начините, зашейте, смажьте сметаной и жарьте изделие 15–20 минут в духовке.

■ Подайте с отварным рисом.

• Время приготовления 50 минут •

ФАРШИРОВАННОЕ ФИЛЕ КУРИЦЫ

на 8 порций

- филе курицы 8 шт.
- грибы 400 г
- сыр твердый тертый 180 г
- семена кунжута 4 ст. ложки
- соус соевый 1 ч. ложка
- батон пшеничный 1 шт.
- яйца 2 шт.
- масло топленое 150 г
- зелень
- соль

■ С батона срежьте корочки, мякиш натрите на терке и подсушите на воздухе.

■ Грибы очистите, мелко порубите и обжарьте на части масла. Охладите и смешайте с сыром, кунжутом и соевым соусом.

■ Филе разрежьте продольно и отбейте. Посолите, положите грибную начинку. Придайте филе овальную форму, смочите в яйцах и запанируйте в сухарях. Обжарьте на масле, затем прогрейте в духовке.

■ Подайте со свежими овощами, оформив зеленью.

• Время приготовления 1 час •





на 6 порций

- курица 1 шт. (1,3 кг)
- шампиньоны 250 г
- батон черствый 120 г
- молоко или вода 160 г
- масло сливочное 7 ст. ложек
- сухари панировочные 60 г
- соль





БИТОЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНАМИ

■ С тушки курицы снимите мякоть; вместе с батоном, предварительно замоченным в молоке или воде, пропустите два раза через мясорубку. Массу посолите, разведите оставшимся от замачивания хлеба молоком, добавьте 2 столовые ложки размягченного сливочного масла и взбейте.

■ Шампиньоны нарежьте мелкими кубиками, обжарьте на 2 столовых ложках масла и посолите.

■ Из куриной массы сформуйте лепешки, уложив на середину каждой грибы, соедините края, придайте форму биточков. Запанируйте в сухарях и обжарьте в 3 столовых ложках масла до образования золотистой корочки, затем прогрейте в духовке.

■ При подаче полейте маслом, на гарнир подайте жареный картофель или картофельное пюре, припущенные овощи.

• Время приготовления 1 час •

ОМЛЕТ СО СПАРЖЕЙ И КРЕВЕТКАМИ

на 4 порции

- яйца 4 шт.
- спаржа 250 г
- креветки вареные 100 г
- сливки 2 ст. ложки
- масло сливочное 2 ст. ложки
- зелень
- соль

■ Варите спаржу в подсоленной воде 20 минут. Креветки прогрейте минуту в подсоленной воде.

■ Яйца взбейте со сливками, посолите и испеките 4 омлета в виде тонких блинчиков.

■ Выложите каждый омлет на подогретую тарелку, в середину положите спаржу, заверните края омлета, можно скрепить их шпажкой. Сбоку уложите горячих креветок. Оформите зеленью.

• Время приготовления 40 минут •



ЧЕРНОСЛИВ «ЖЕМЧУЖИНА»

на 4 порции

- чернослив 30 шт.
- орехи рубленые 1 стакан
- хлопья овсяные 5 ст. ложек
- сливки густые 5 ст. ложек
- сахарная пудра 1 ст. ложка
- сок 1 апельсина

■ Чернослив промойте, залейте горячей водой и распарьте. Сделайте сбоку каждой ягоды надрез и удалите косточки.

■ Взбейте сливки, постепенно добавляя сахарную пудру. Добавьте орехи, овсяные хлопья и апельсиновый сок, осторожно перемешайте.

■ Наполните чернослив ореховой смесью и оформите взбитыми сливками.

• Время приготовления 40 минут •





на 4 порции

- яблоки 4 шт.
- орехи грецкие 120 г
- мед 80 г
- изюм 100 г



ЯБЛОКИ С ОРЕХАМИ

■ У яблок вырежьте сердцевину так, чтобы образовалось углубление для начинки. Вынутую мякоть яблок прогрейте с небольшим количеством воды до мягкости и протрите через сито.

■ В яблочное пюре добавьте рубленые орехи, мед, изюм.

■ Полученной начинкой заполните углубления в яблоках; яблоки положите в сковороду и, подлив немного воды, запеките в духовке.

• Время приготовления 45 минут •

УДК 641.515 (083)
ББК 36.99
Б71

Б71 **Блюда** фаршированные.– 3-е издание.– Челябинск: Аркаим, 2005.– 32 с.: ил.– (серия «Семь поварят»).

ISBN 5-8029-1025-9

Используя рецепты, приведенные в этой книге, вы сможете удивить своих гостей фаршированными фруктами, овощами, мясом, рыбой, птицей и грибами.

УДК 641.515 (083)
ББК 36.99

3-е издание

Издание для досуга

Блюда фаршированные



Ответственный редактор Светлана Лощенкова
Художник Евгения Суздальцева
Реплики – Александр Самойлов
Научный консультант Ирина Ройтенберг
Дизайн серии – Владислав Кугаевский
Художественный редактор Ольга Воробьева
Технический редактор Тамара Анохина
Корректор Екатерина Кашина
Компьютерная верстка – Ольга Воробьева
Фотограф Александр Титаев
Дизайн обложки – Наталья Тихоплав
Фотограф Константин Шевчик
Стилист Елена Брюхина

Блюда приготовлены и апробированы в кулинарной студии издательства «Аркаим»

Подписано в печать 23.11.04. Гарнитура FreeSet. Печать офсетная.
ООО «Издательство «Аркаим», ООО «Издательство «Урал Л.Т.Д.», 454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2
Отпечатано в Китае

По вопросам приобретения литературы обращайтесь:

Челябинск, ООО «Издательство «Аркаим» («Урал Л.Т.Д.»)
454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2
тел. (3512) 65-87-01 (отдел реализации)
тел/факс: 65-87-00, 65-86-97
e-mail: sales@arkaim.biz, www.millionmenu.ru

Москва, представительство ООО «Издательство «Аркаим» («Урал Л.Т.Д.»)
107023, г. Москва, ул. Малая Семеновская, 11а, стр. 4
тел.: (095) 964-14-57, 964-14-80
e-mail: moscow@arkaim.biz

ISBN 5-8029-1025-9